

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>От автора</i>	8
Часть I. Принципы жизни	17
<i>Диагноз мира</i>	19
<i>Принцип 1: Личная ответственность</i>	23
<i>Принцип 2: Критическое мышление</i>	26
<i>Принцип 3: Обратная сторона Луны</i>	37
<i>Принцип 4: Все гениальное — просто!</i>	43
<i>Принцип 5: Естественность</i>	46
<i>Принцип 6: Сначала помоги себе, потом помогай другим</i>	57
<i>Принцип 7: Тотальная честность с самим собой</i>	60
<i>Принцип 8: Нельзя сравнивать себя с другими</i>	68
<i>Принцип 9: Расширение зоны комфорта</i>	70
<i>Принцип 10: Зная «зачем», преодолеешь любое «как»</i>	77
<i>Принцип 11: Правильный вопрос дает правильный ответ</i>	80
<i>Принцип 12: Думайте на бумаге</i>	83
<i>Принцип 13: Эмоции и опыт</i>	86
<i>Принцип 14: Единство тела, разума и души</i>	87
<i>Принцип 15: Согласие души и разума</i>	92
<i>Принцип 16: Я — слуга и господин</i>	94
<i>Классы опыта, или Принцип 17: Приятно/не приятно, полезно мне, другим, служит всеобщему благу</i>	100
<i>Принцип 18: Обратное планирование</i>	106
Часть II. Устройство жизни	109
<i>Принцип 19: Быть → делать → иметь</i>	111
<i>Миссия</i>	122
<i>Сфера: Здоровье</i>	132
<i>Сфера: Дело</i>	145
<i>Сфера: Благополучие</i>	150
<i>Сфера: Личные отношения</i>	157
<i>Сфера: Личностный рост</i>	169
<i>Принцип 20: Одна треть</i>	172
<i>Принцип 21: Книга каждый день</i>	179
<i>Сфера: Отдых и развлечения</i>	183

<i>Сфера: Семья, друзья, окружение</i>	188
<i>Принцип 22: Нет вопроса — нет ответа</i>	192
<i>Принцип 23: Позитив — вниз, негатив — вверх</i>	193
<i>Принцип 24: Круги влияния</i>	197
<i>Сфера: Вклад, духовность</i>	208
<i>Принцип 25: Три условия помощи</i>	220
Часть III. Рождение вашей жизни	225
<i>И теперь остались только действия!</i>	227
<i>Принцип 26: Золотая середина</i>	231
<i>Принцип Парето: 80/20</i>	233
<i>Принцип Паркинсона</i>	238
<i>Принцип 27: Единица — самая плохая цифра</i>	241
<i>Принцип 28: Самый простой и легкий способ</i>	243
<i>Принцип 29: Не ходи там, где скользко, — не упадешь</i>	248
<i>Принцип 30: Матч состоится при любой погоде</i>	252
Приложения	253
<i>Бонус 1: Визуализация и вход в образ</i>	255
<i>Бонус 2: Принцип осознанности, или «Формула счастья»</i>	257
<i>Послесловие</i>	261
<i>Рекомендуемая литература и фильмы</i>	263



ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга представляет собой руководство к действию. Структура книги построена от простого к сложному, и все в ней взаимосвязано. Поэтому читать необходимо строго по порядку. Уже после того, как вы прочитаете книгу полностью, вы можете возвращаться к интересующим вас принципам и главам для дополнительной проработки.

Не спешите осилить ее слишком быстро. Выберите для себя удобный темп чтения. Главное, чтобы у вас было понимание пройденного материала. Вы можете периодически останавливаться, чтобы размышлять над прочитанным. Это позволит вам закрепить знания на более глубоком уровне сознания.

Предлагаю вам, прежде чем приступить к чтению, почувствовать предвкушение. Предвкушение грандиозных перемен в вашей жизни! Предвкушение жизни, полной счастья, побед и свершений!

Готовы?

Начинаем...



ОТ АВТОРА

Как часто люди, делая то, что считается общепринятым и «нормальным», уходят далеко в сторону от счастья, которое было совсем рядом. Погибают на полях сражений за эфемерные цели. Осваивают чуждую для них профессию и до конца жизни работают, преодолевая себя. Связывают свою жизнь с чужим человеком и потом страдают. Все вокруг призывает нас отдавать себя на службу чему-то или кому-то, оставаясь равнодушными к своей судьбе.

И я не был этим исключением, я тоже большую часть своей жизни действовал «как все», не выделяясь...

После детального анализа я начал четко осознавать, что на протяжении всего времени я выбирал не свои цели, удовлетворял не свои желания. Вернее, как и все, я полагал, что эти цели и желания — мои.

Мне надоело быть в вечной гонке за счастьем. Надоело жить будущим и бежать сломя голову куда-то, думая, что вот потом наступит нечто прекрасное. Не наступит. Счастье либо есть, либо его нет. Постоянно жить в мыслях о светлом будущем — это классно, но тогда это ничем не отличается от любого другого наркотика или виртуальной игры. Где все происходит в нашей голове, но не наяву.



Сейчас я убежден, что счастье — это состояние, которое нам дано от рождения и по праву всем и каждому. Зачем его ждать?!

Я прочитал сотни книг, прошел десятки тренингов и семинаров, провел много часов, анализируя, чего я действительно хочу и как этого достичь. Но никто не давал мне на это простой и понятный ответ.

Одни мастера связывают удовольствие и счастье в основном с материальными благами, материальными целями и физическими удовольствиями. Другие же, напротив, буквально говорят: «Бросай все, надевай мешковину, балахон, бери посох в руку и иди в горы медитируй. И только тогда, возможно, ты когда-нибудь испытаешь благодать. Ну а если повезет, то окажешься в раю или в следующей жизни станешь царем, и все яства мира, все удовольствия, а с ними и тысячи наложниц будут у твоих ног!» 😊

Вечно какие-то крайности. А хочется жить сегодня и сейчас! Хочется жить *эту* жизнь!

К сожалению или к счастью, большинство книг, тренингов, семинаров — специализированные и узконаправленные. Они дают максимум информации в своей области, но при этом некоторые установки и парадигмы у них, откровенно говоря, противоречат здравому смыслу. Настолько они между собой не договорились, что какой-нибудь эксперт переворачивает с ног на голову сказанное предыдущим оратором и уже не находит его мысли такими уж полезными. Тысячи умнейших людей ведут полемику, а порой и вступают в открытый конфликт друг с другом за то, чтобы явить истинную картину происходящего.

Правильно говорят: сколько людей, столько и мнений. А я желаю знать истину *сейчас*!

Проанализировав множество источников, я вывел «формулы», а вернее принципы (о них мы будем говорить на протяжении всей книги), которые одновременно просты, понятны и приводят к результатам.

Благодаря этим универсальным принципам я легко начал понимать, что есть добро, а что зло; что полезно, что нет; что

правильно, а что ложно. У меня исчез когнитивный диссонанс от непонимания множества вещей. Все стало складываться в единую картину, и, что самое важное, я стал получать удовольствие от жизни сегодня и сейчас. При этом цели у меня стали больше, появилась уверенность, исчезли беспокойство, страхи и сомнения в своих действиях.

И в моей книге я познакомлю вас с этими принципами, чтобы вы с легкостью могли их инсталлировать в свою жизнь и начать применять. Это должно быть для вас так же просто, как, например, установить Ватсап на телефон. Вам не нужно знать код, на чем он был создан, разбираться в его архитектуре, знать языки программирования. Вы просто берете и пользуетесь этой программой для связи с близкими вам людьми.

При этом я не желаю быть для вас «гуру». (И прямо сейчас я применяю один из принципов.) Я намерен донести информацию так, чтобы и вы в любом знании, любой жизненной ситуации могли сами найти нечто поучительное и полезное. Умели отделить зерна от плевел.



А понимая принципы, наблюдая картину в целом и зная «истину» — вы становитесь уверенными в себе, а ваша жизнь наполняется смыслом и радостью.

Прочитав эту книгу, вы убедитесь в истинности моих суждений сами!



.....
Что касается методов, их насчитывается миллион с лишним, но основных принципов немного. Человек, усвоивший принципы, успешно выберет наиболее подходящий ему метод. Человеку, который игнорирует принципы и перебирает методы, не на что рассчитывать.

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН

.....

Эта книга поможет вам:

- осознать свою внутреннюю силу;
- повысить уровень энергии;
- раскрыть свой потенциал;
- концентрироваться на главном;
- перестать отвлекаться на второстепенные вещи;
- обрести глубинный смысл в своих ежедневных действиях;
- повысить уровень мотивации;
- найти вдохновение;
- не сомневаться в том, что делаете;
- приблизиться к пониманию смысла жизни;
- избавиться от навязчивых страхов;
- убрать сдерживающие барьеры и ограничения, мешающие жить;
- открыть видение своей жизни на месяц, год, пять, десять, двадцать лет вперед;
- увидеть четкую «карту своей жизни»;
- точно знать, куда идти;
- сформировать упорство в достижении поставленных целей;
- достигать свои цели легко и естественно;
- осознавать все действия и поступки;
- получать радость от осознания, что «все делаешь правильно»;
- правильно расставлять приоритеты своих жизненных целей;
- точно знать последовательность очередных действий, которые будут просты и понятны, как «раз-два-три...»;
- сформировать баланс в жизни;
- начать жить в гармонии;
- быть собой;
- жить своей жизнью!

Не верите? Проверьте сами и после прочитанного обязательно оставьте свой отзыв о книге на сайте AlexandrKlyushin.ru

Книга состоит из трех частей.

В *первой части* мы разберемся, что такое счастье, от чего оно зависит, как его достигать. Мы также разберем типичные ошибки в постановке целей. Вы поймете, откуда на самом деле берутся желания. Вы познакомитесь с основными жизненными принципами, которые позволяют достигать заметных результатов как можно быстрее.

Во *второй части* мы рассмотрим вашу жизнь с точки зрения всех жизненных сфер (см. рис. 1).

Здоровье. Вы узнаете, как быть здоровым человеком и поддерживать свое физическое состояние без изнуряющих тренировок и неприятных ограничений.

Дело, карьера. Вы поймете, как выбрать дело своей жизни и заниматься тем, что любите, зарабатывая достойные деньги.

Благосостояние. Вы научитесь окружать себя предметами материального мира, которые хотите иметь (одежда, дома,



Рис. 1

автомобили, гаджеты и т. п.). Узнаете, как наращивать свой капитал, чтобы вести «жизнь миллионеров» в ближайшем будущем.

Личные отношения. Вы осознаете, как наладить отношения или сделать их еще лучше, если отношения у вас уже есть. Если же вы пока одиноки, то поймете, как найти свою вторую половинку и создать идеальный союз.

Личностный рост. Вы обратитесь к эффективным методикам, которые позволят вам за короткое время получать максимум пользы от информации и успешно внедрять ее в свою повседневную жизнь.

Отдых и развлечения. Вы увидите, как проводить досуг эффективно, чередуя разные типы отдыха и развлечений, после которых вы будете полны сил и энергии.

Семья, друзья, окружение. Вы научитесь правильно строить отношения с окружающими вас людьми, чтобы общение друг с другом доставляло вам истинное удовольствие.

Вклад, духовность. Вы познакомитесь с тем, кто вы есть на самом деле, откроете свой внутренний мир, после чего у вас появится потребность делать свой вклад во внешний окружающий мир, чтобы получать еще один тип удовольствия, совсем другого порядка.

Разобрав каждую сферу в отдельности и охватив их общим взглядом, вы поймете, как они устроены. И осознаете, что вам мешало достигать нужных результатов в каждой из сфер. На основе полученных принципов вы сможете выявлять свои истинные желания и цели, которые сами будут вас мотивировать и вдохновлять на их достижение.

И наконец, в *третьей части* книги мы поговорим о действенных инструментах планирования и достижения ваших целей. Применяя их, вы сами удивитесь, как просто достигать поставленных целей и что для этого не нужно преодолевать себя. Вы начнете действовать сами, у вас повысится уровень

самомотивации и энергетике. У вас исчезнут сомнения в том, что вы достигнете своих целей. В итоге вы начнете получать удовольствие от самого процесса, от самой жизни!

Все это и еще много других интересных инсайтов ждет вас в моей книге.

Позвольте задать вам несколько вопросов.

Во сколько вам обходится достижение целей, которые не приносят должного удовольствия?

Во сколько вам уже обошлись ошибки в построении карьеры, в сфере здоровья, личных отношениях и других областях? Сколько сил, времени и денег вы уже потратили? А сколько еще готовы тратить?

Сколько времени вы еще готовы терпеть, пока не начнете жить полной жизнью?

То, чем я хочу поделиться с вами в этой книге, — это те знания, на которые я потратил миллионы рублей, чтобы их получить. Это не только те деньги, которые я инвестировал в обучение — книги, коучинг, тренинги и прочее. Но также я потратил и на оплату множества ошибок, которые совершил, чтобы получить эти ценные знания, навыки и опыт.

Перед вами — действительно очень ценная книга! В каком-то смысле вы не найдете такой книги в целом мире. Именно поэтому я написал ее.

Это образование вы нигде не получите, даже если потратите сотни тысяч рублей на разные курсы, — такому не учат в университетах. Честно говоря, я считаю, что эти знания бесценны.

И хотя я потратил миллионы рублей, я считаю, что эта информация должна быть доступна каждому, и я действительно хочу, чтобы она помогла как можно большему числу людей обрести видение и смысл жизни, восстановить уверенность в своих силах и прояснить истинные цели.

Итак, буквально через несколько минут вы начнете изучать «принципы жизни».

Читатель, я с нетерпением жду грандиозных изменений, которые в скором времени произойдут в вашей жизни. Чтобы вы как можно скорее перестали мучить себя и начали жить счастливо и гармонично!

Намасте,
Александр Ключин



Принцип 20: **ОДНА ТРЕТЬ**

Когда вы развиваетесь, вы всегда развиваетесь не одни. Условно можно разделить людей **на три группы**.

1. У людей *первой группы* приблизительно такие же знания, как у вас, такой же опыт, по эмоциональному развитию они приблизительно похожи на вас.
2. Люди *второй группы* стоят условно выше вас — это лидеры, наставники, тренеры, коучи и т. д., т. е. те, кто в чем-то вас превосходят и у которых вам есть чему учиться. Как правило, эти люди сильнее и эмоционально.
3. *Третья группа* включает людей, которые менее опытные, слабее интеллектуально и эмоционально, может быть даже физически. Это те люди, для которых вы уже являетесь наставником, более опытным человеком, старшим братом или сестрой.



Чтобы жить в балансе, нам всегда нужно получать и отдавать.

И чтобы соблюсти этот баланс, вам необходимо общаться приблизительно одну треть времени с каждой из перечисленных групп. Иными словами, нужно находиться с каждой отдельно взятой группой очень непродолжительное время.

У вас всегда должны быть люди, у которых вы учитесь, — 33% времени вы проводите с ними.

С теми, которые вам равны, с которыми вы можете обсуждать на равных разные темы, — тоже приблизительно 33%.

Но также вам необходимо и делиться, передавать свой опыт, обучать, помогать. Этим людям также уделяйте примерно 33% своего времени.

В таком случае вы всегда будете свежи новыми мыслями и идеями, вам будет с кем их обсуждать и кому передавать полученные знания, навыки, опыт.

Приведу пример. Допустим, в фирме, где вы работаете, есть шеф, а также менеджеры, которые выше вас и опытнее. Вам нужно периодически встречаться с ними и перенимать их опыт. Также есть люди, которые одинакового ранга с вами. С ними вы можете обсуждать свои идеи, друг друга поддерживать, мотивировать, помогать друг другу. Но также у вас есть и подчиненные, или новички, или кто-то, кто имеет меньше опыта в определенных вопросах. Им вы тоже должны уделять время, помогать, обучать.

Другой пример. В семье вы — родитель. Соответственно, у кого-то вы можете почерпнуть мудрость, как растить детей, например у других родителей, которые отлично воспитали своих детей. И вы учитесь у них, как это делать, перенимаете положительные модели поведения. Также в вашем окружении наверняка есть такие же родители, как вы, у которых дети, как у вас, примерно одного возраста. Вы с ними обсуждаете общие темы, в которых вы обладаете похожим опытом. Вы здесь равны. Но также у вас есть свои дети или в окружении есть молодая семья, которая только планирует рождение детей. Для них вы эксперт и вы более опытны в вопросах зачатия и воспитания детей. Вы будете полезны им.

Основной принцип, как и всегда, в грамотном распределении. Задумайтесь. Если, к примеру, вы 80–100% времени находитесь с людьми, которые выше вас, — тогда вы будете

получать очень много полезной информации, опыта, но малая часть его будет у вас укладываться в голову, если вы не будете успевать этот опыт анализировать и запоминать.

Мы все знаем, что если хочешь что-то запомнить — **объясни другому человеку**. Как в повседневной жизни, помните? Когда вам рассказали анекдот, нужно срочно кому-то рассказать, — тогда вы наверняка его запомните.



Если хочешь чему-то научиться — научи этому другого. И высший пилотаж, к чему нужно стремиться, — это когда вы обучаете своего ученика так, чтобы он мог научить другого... учить.

Научился сам → научил другого → научил другого учить.

Передавать знания, обучать в идеале следует так, чтобы ваш «подопечный» сам догадался, сам пришел к определенным выводам, пониманию. Не нужно давать готовых ответов, а следует создавать условия, чтобы ответы нашлись. В таком случае появляется иное понимание.

Если же вы большую часть времени будете общаться с равными, тогда вы не будете расти, и нового почерпнуть вам не удастся.

Что же, если вы будете проводить время среди тех, кто менее опытный, и постоянно им помогать? То вы в скором времени также «скатитесь» к ним и сравняетесь в плане опыта, эмоциональной силы и т. д.

Многие наверняка наблюдали такую картину. Есть родители, которые всегда развиваются и на шаг впереди, а посему даже в преклонном возрасте они пользуются авторитетом у своих детей. А есть родители, которые в какой-то момент перестают развиваться, и дети сначала их догоняют, а потом и вовсе становятся для них старшими и всему их учат.

Это ни хорошо, ни плохо — это выбор каждого. Но как мы говорили, чтобы жить в гармонии, нужно постоянно расти, и главное в росте — баланс, а балансом здесь будет та самая одна треть.

Этот принцип, как и все другие, ведет к гармонии. **Ваш потенциал равен его реализации.** Сколько вы взяли, столько и отдали.

Это тот самый взаимовыгодный и взаимопользительный обмен энергией, который относится к опыту первого класса:

- треть времени обучаться,
- треть — применять и
- треть — обучать других (передавать свой опыт).

Вы можете осваивать разные навыки, получать разный опыт, совершенствовать свои знания в определенных областях (книги, тренинги, семинары, изучение иностранных языков, освоить слепой метод печати на клавиатуре, технику запоминания, мнемотехники, скорочтение, ораторское искусство, выход в астрал, курс первой медицинской помощи, производить в уме сложные математические вычисления, освоить метод дедукции Шерлока Холмса, хождение по стеклу или углям, разного рода трансформационные практики и многое, многое другое — все это ваше личностное развитие).

Для получения какого-то опыта, что, на ваш взгляд, будет эффективнее — пообщаться с умным человеком или прочитать его книгу? По моему мнению, это разные вещи.

Например, даже если вам удастся встретиться с самым светлым умом человечества — великим ученым или тем, кто для вас является абсолютным авторитетом в каком-то вопросе, — что вы сможете вынести полезного из беседы с ним? Да, несколько светлых мыслей, проникнуться его энергетикой — несомненно. Но полного понимания вы не получите. Он может что-то забыть, какую-то деталь упустить. И скорее

всего вы оба в этот момент не будете иметь достаточно времени, чтобы все обсудить. Поэтому если вам нужно будет не только хорошо провести время, но также и разобраться в интересующем вас вопросе, то необходимо как минимум прочитать книгу этого автора. А как максимум — как можно больше книг по интересующему вас вопросу.

Все потому, что автор писал эту книгу размеренно и намеренно старался передать весь свой опыт, все свое понимание в тексте. Он старался все разложить по полочкам, от простого к сложному, чтобы у вас сложилось четкое понимание и не осталось «белых пятен» после прочтения. Точно так же, как это сделал я в данной книге.

Вот почему просмотр фильмов, спектаклей и чтение романов с прекрасным сюжетом не могут служить источником мудрости. Человек — зритель, читатель — наблюдатель: он не понимает сути, не выясняет основные принципы, он просто наблюдает чужую историю и, сознательно или нет, копирует впоследствии близкие ему модели поведения. Копируются при этом не только положительные стороны. И после просмотра фильма или чтения книги человек решает: «Вот я научился чему-то», он говорит: «Какой полезный фильм! Он о многом заставил меня задуматься». «Какая полезная книга, — восклицает он, — какой сюжет!»

Давайте будем честны — нам нравится наблюдать за чужой жизнью, проживать не свою. Поэтому помимо художественной литературы и кино сейчас очень популярен инстаграм. Ведь вы не думаете сами, не анализируете причины, вы просто наблюдаете. Не надо врать себе! После просмотра фильма или чтения романа вы не учитесь, вы развлекаетесь, проводите хорошо время. И даже если вы считаете, что это было вам полезно, то давайте посмотрим на это с позиции эффективности. Стоит ли тратить несколько часов на то, чтобы понять принцип, который объясняется в другом издании за 5 минут? Это не эффективно, не правда ли?

Давайте определимся, что какая литература в итоге дает. Рассмотрим несколько основных направлений в литературе.

Настоящие художественные произведения отражают реальную жизнь и выстраивают новые миры. Такое чтение расширяет сознание читателя, поскольку серьезные произведения чаще всего основываются на психологии, философии, истории и других гуманитарных науках. Хорошая литература прививает вкус к хорошему языку, что улучшает точность и правильность мыслей, письма и речи.

Книги по истории. История на самом деле — это сумма рассказов о происходивших общественно значимых событиях. Эти книги пишутся интересными и замечательными личностями и содержат невероятные идеи, которые оказали определяющие влияние на форму и реалии современной цивилизации. Узнавая о прошлом, мы учимся глубже понимать события настоящего. История, конечно, не предсказывает будущее, но способствует осознанию жизни.

И даже здесь есть очень важный момент, о котором стоит задуматься. История пишется победителями. Проигравший как бы вычеркивается, а победитель прославляет свои деяния и принижает заслуги побежденного противника.

Как однажды сказал Наполеон: «Что есть история, как не басня, в которую договорились поверить?»

Поэзия учит мыслить образно, развивает красноречие и языковую культуру. Кроме того, поэзия — один из самых древних дописьменных способов передачи информации. Она открывает наш разум для творчества, увеличивает наш словарный запас, влияет на наши эмоции и усиливает когнитивные способности. Показывает нам мир с новой точки зрения, заставляет взглянуть на него новыми глазами. Наш ум открывается навстречу новым образам.

Научная и научно-популярная литература. Это не только толстые тома энциклопедий и справочники с непонятными терминами, это еще и книги, объясняющие нам природу тех

или иных явлений, способствующие пониманию окружающего мира. Также это книги о человеке и обществе, природе и экологии, искусстве и культуре. Чтение таких книг развивает ум и интуицию, воспитывает мышление.

Философские книги. Наука учит нас понимать мир, а философия изучает и мир, и наше мышление, и науку еще до ее появления. Философия — основная наука о человеческой жизни.



В вашем «читательском рационе» все должно быть сбалансировано, и здесь также можно использовать принцип одной трети.

Предлагаю использовать принцип развития тела, разума и души и для получения информации (книги, фильмы, люди и др.).

Под *телом* мы будем понимать всю ту информацию, которая предполагает пассивное удовольствие, развлекает, позволяет расслабиться эмоционально. Это практически все фильмы, которые выходят в широкий прокат, массовая литература.

Сфера *разума*, а именно интеллект, ясность ума, мышления, развивается благодаря чтению профессиональной, научно-популярной литературы, кино, в которых дается конкретная информация.

Душа и духовность развиваются путем чтения книг по философии, личностному росту, саморазвитию, самопознанию.

Конечно, многие вещи пересекаются, но проследить преобладание какого-то аспекта в каждом конкретном виде информации мы сможем.

Если кажется, что какая-то книга, фильм, общение с каким-то человеком, вообще любая информация вам дает одновременное развитие во всех трех направлениях, то это заблуждение. По крайней мере я еще такого не встречал. Везде прослеживается преобладание либо тела, либо души, либо разума.